

# Arbeitsheft

## Barrieren im Sport

Autismus & Bewegung – verstehen, einschätzen, verändern.

Für Betroffene

Für Eltern & Familien

Für Sportvereine

Dieses Arbeitsheft ist für alle, die Sport und Autismus zusammendenken wollen – egal ob als Betroffene Person, Elternteil oder Sportverein. Es hilft dabei, Barrieren zu erkennen, einzuschätzen und Schritt für Schritt abzubauen. Kein Vorwissen nötig.

### INHALT DIESES HEFTS

<b>Teil A</b>	<b>Für Betroffene &amp; Eltern</b> Meine Erfahrungen · Was mich hindert · Was ich brauche	S. 2–3
<b>Teil B</b>	<b>Verstehen: Was sind Barrieren?</b> Sensorisch · Sozial · Strukturell · Psychisch	S. 4–5
<b>Teil C</b>	<b>Für Sportvereine &amp; Trainer</b> Selbstcheck · Konkrete Maßnahmen · Gesprächsvorbereitung	S. 6–7
<b>Teil D</b>	<b>Gemeinsam ins Gespräch</b> Brücken bauen zwischen Betroffenen und Vereinen	S. 8
<b>Teil E</b>	<b>Mein Aktionsplan</b> Was ich als nächstes tue – konkret und realistisch	S. 9
<b>Anhang</b>	<b>Ressourcen &amp; Links</b> Weiterführende Informationen, <a href="https://autismus-ratgeber.de">autismus-ratgeber.de</a>	S. 10

## TEIL A – FÜR BETROFFENE & ELTERN

# Meine Erfahrungen mit Sport

Beantworte die Fragen so, wie es für dich stimmt. Es gibt keine falschen Antworten.

### 1 Meine bisherigen Sport-Erlebnisse

Sportarten, die ich schon ausprobiert habe:

.....

.....

Was mir dabei gut gefallen hat:

.....

.....

Was mich gestört, erschöpft oder überfordert hat:

.....

.....

Warum ich Sport aufgehört habe oder seltener mache (falls zutreffend):

.....

.....

### 2 Wie Sport sich für mich anfühlt

Sport macht mir grundsätzlich Freude

gar nicht     sehr

Ich fühle mich beim Sport wohl

gar nicht     sehr

Ich bin nach Sport erschöpft

kaum     sehr

Sport tut mir gut (Körper & Kopf)

wenig     sehr

Was ich mir von Sport wünsche oder erhoffe:

.....

.....

## TEIL A – FÜR BETROFFENE &amp; ELTERN

## Meine Barrieren &amp; was ich brauche

## 3 Was mich vom Sport abhält – meine persönlichen Barrieren

<input type="checkbox"/> Zu laut	<input type="checkbox"/> Zu grelles Licht	<input type="checkbox"/> Gerüche	<input type="checkbox"/> Zu viele Menschen	<input type="checkbox"/> Gruppendruck	
<input type="checkbox"/> Blickkontakt	<input type="checkbox"/> Kleidung stört	<input type="checkbox"/> Umkleide	<input type="checkbox"/> Anreise	<input type="checkbox"/> Kosten	<input type="checkbox"/> Zeitplan
<input type="checkbox"/> Angst zu versagen	<input type="checkbox"/> Schlechte Erfahrungen früher	<input type="checkbox"/> Unklare Regeln	<input type="checkbox"/> Unvorhersehbarkeit		

Weitere Barrieren, die hier nicht stehen:

-----

-----

## 4 Was ich mir von einem Sportangebot wünsche

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kleine Gruppe (unter 8 Personen)   | <input type="checkbox"/> Feste, verlässliche Zeiten             |
| <input type="checkbox"/> Trainer/in erklärt klar und direkt | <input type="checkbox"/> Keine Wettkampfsituation               |
| <input type="checkbox"/> Ruhige Umgebung                    | <input type="checkbox"/> Rückzugsmöglichkeit vorhanden          |
| <input type="checkbox"/> Einzeltraining möglich             | <input type="checkbox"/> Begleitung erlaubt (Eltern, Assistent) |

Weitere Wünsche oder Bedingungen:

-----

-----

**Tipp:**

Du musst nicht alles auf einmal angehen. Schon ein Verein, der bereit ist zuzuhören, ist ein guter erster Schritt. Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

## TEIL B – VERSTEHEN: WAS SIND BARRIEREN?

### Sensorische & soziale Barrieren

Barrieren entstehen nicht durch Autismus – sondern durch Umgebungen, die nicht passen. Wer sie kennt, kann sie gezielt angehen.

#### ■ Sensorische Barrieren

Was Sinne und Nervensystem beim Sport belasten kann

- **Lärm:** Hallenhall, Pfeife, Zuschauer, Musik – alles gleichzeitig und ohne Dämpfung.  
Mögliche Folge: Reizüberflutung, Rückzug, Erschöpfung nach dem Training.
- **Licht:** Flackerndes oder grelles Kunstlicht kann Kopfschmerzen und Erschöpfung auslösen.  
Oft unterschätzt, weil es von außen unsichtbar ist.
- **Gerüche:** Chlor, Schweiß, Reinigungsmittel – für hypersensible Nasen intensiv.  
Kann das Training von Beginn an unangenehm machen.
- **Körperkontakt:** Mannschaftssport, Kampfsport, Umkleide – unerwartete Berührung ist schwer.  
Betrifft nicht alle – aber viele autistische Menschen.
- **Kleidung:** Enge Trikots, kratzende Materialien, Protektoren.  
Kann gesamtes Training dominieren.
- **Eigenwahrnehmung:** Das Gefühl für den eigenen Körper (Interozeption) ist oft verändert.  
Hunger, Erschöpfung oder Schmerz werden später oder anders gespürt.

#### ■ Soziale Barrieren

Was soziale Situationen rund um Sport so anstrengend macht

- **Mannschaftskommunikation:** Schnelle, implizite Absprachen auf dem Platz sind schwer zu verarbeiten.  
Wer macht was, wann, mit wem – das braucht klare Struktur.
- **Smalltalk & Umkleide:** Soziale Rituale vor und nach dem Training kosten extra Energie.  
"Was hast du am Wochenende gemacht?" – diese Gespräche haben eine eigene Logik, die nicht intuitiv ist.
- **Mobbing & Ausgrenzung:** Autistische Menschen sind im Vereinssport häufiger Ziel von Ausgrenzung.  
Besonders bei der Teamauswahl: "Wer kommt in mein Team?" ist für viele ein Alptraum.
- **Trainer-Kommunikation:** Ironie, nonverbale Signale, implizite Erwartungen – all das erfordert aktive Übersetzungsarbeit.  
Direkte, klare Kommunikation entlastet enorm.

Welche dieser Barrieren erkenne ich bei mir / meinem Kind? Notizen:

---



---

**TEIL B – VERSTEHEN: WAS SIND BARRIEREN?****Strukturelle & psychische Barrieren****■ Strukturelle Barrieren**

Was Vereinsstrukturen und Rahmenbedingungen schwer machen

- Keine autismusgerechten Angebote im Verein – Einzel, Kleingruppe, ruhige Zeiten fehlen
- Fehlende Kenntnisse bei Trainern über sensorische und soziale Besonderheiten
- Starre Mitgliedschaftsmodelle ohne Schnuppermöglichkeit oder flexible Buchung
- Kein Rückzugsort in der Sportstätte – keine Pause möglich ohne soziale Reaktion
- Ungünstige Trainingszeiten – oft abends, wenn viele autistische Menschen bereits erschöpft sind
- Hohe Kosten: Verein, Ausrüstung, Fahrt – und kaum Hinweise auf Fördermöglichkeiten

**■ Psychische Barrieren**

Was sich im Kopf aufbaut – oft aus echten Erfahrungen

- **Schulsport-Trauma:** Negative Erlebnisse prägen das Verhältnis zu Sport über Jahrzehnte.  
Ausgrenzung, Lächerlichmachung, Druck – das sitzt tief.
- **Angst vor Versagen:** Perfektionismus und Selbstzweifel sind bei vielen autistischen Menschen ausgeprägt.  
"Ich kann das nicht" blockiert oft den ersten Versuch.
- **Kumulationseffekt:** Wer schon erschöpft ist (Arbeit, Schule, soziale Termine), hat keine Kapazität für Sport.  
Der letzte Auslöser muss gar nicht groß sein.

**Meine Reflexion: Welche Barrieren sind bei mir / meinem Kind am stärksten?**

Trage die 2–3 wichtigsten ein – das hilft beim Gespräch mit Vereinen.

---

---

---

## TEIL C – FÜR SPORTVEREINE & TRAINER

### Selbstcheck: Wie inklusiv sind wir?

Bewerte ehrlich, wie es in deinem Verein aktuell aussieht. Kein Anspruch auf Perfektion – es geht darum, den nächsten Schritt zu finden.

✓ Erledigt

■ In Arbeit

■ Noch nicht

#### Sensorisch

- |  |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ● Ruhigen Rückzugsort in der Sportstätte eingerichtet          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Pfeifensignale durch Handzeichen ergänzt oder ersetzt        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Randzeiten mit weniger Andrang als Trainingszeiten angeboten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Lautstärke im Training bewusst berücksichtigt                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### Kommunikation

- |   |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ● Trainer sprechen klar und direkt – keine Ironie, kein Subtext | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Trainingsplan wird vorab mitgeteilt (Aushang, Nachricht)      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Änderungen werden frühzeitig und klar angekündigt             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Feedback wird unter vier Augen gegeben, nicht vor der Gruppe  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### Struktur

- |   |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ● Probetraining ohne Mitgliedschaftsdruck möglich           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Kleingruppen-Option oder Einzeltraining im Angebot        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Ansprechperson für Inklusion im Verein benannt            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Grundlagenwissen über Autismus für alle Trainer vorhanden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**TEIL C – FÜR SPORTVEREINE & TRAINER****Was wir als Verein konkret tun können****Die 10 wirkungsvollsten Maßnahmen**

- 1 Probetraining ohne Druck anbieten**  
Kein Beitrag, keine Mitgliedschaft, keine Verpflichtung beim ersten Mal.
- 2 Trainingsplan vorab mitteilen**  
Per Aushang, WhatsApp oder E-Mail – wer weiß was kommt, kann sich vorbereiten.
- 3 Rückzugsort einrichten**  
Ein ruhiger Stuhl im Flur reicht. Kein Umbau nötig.
- 4 Pfeife durch Handzeichen ergänzen**  
Kleiner Schritt, großer Effekt für sensorisch empfindliche Personen.
- 5 Teamauswahl immer durch Trainer steuern**  
Nie "Wer wählt wen?" – das ist für viele eine jahrelange Belastung.
- 6 Direkt kommunizieren – keine Ironie**  
"Bitte stell dich hier hin" statt "Wäre es nicht toll wenn..."
- 7 Änderungen frühzeitig ankündigen**  
Spontane Änderungen sind einer der häufigsten Stressauslöser.
- 8 Rückzug akzeptieren ohne Kommentar**  
Nicht nachfragen, nicht kommentieren – einfach Raum lassen.
- 9 Kleingruppen oder Einzeltraining anbieten**  
Nicht alle können in großen Gruppen trainieren. Alternativen senken Hürden.
- 10 Fördermöglichkeiten kommunizieren**  
Eingliederungshilfe, Sozialpass – viele Familien wissen nicht, dass Sport gefördert wird.

**TEIL D – GEMEINSAM INS GESPRÄCH****Das Gespräch zwischen Betroffenen und Vereinen**

Viele Barrieren entstehen nicht aus bösen Willen, sondern aus fehlendem Wissen. Ein Gespräch – wenn er gut vorbereitet ist – kann das ändern.

**Für Betroffene & Eltern: So bereite ich das Gespräch vor**

Konkrete Informationen helfen mehr als Diagnose-Bezeichnungen. Nicht "Mein Kind hat Autismus" – sondern: was braucht mein Kind konkret?

**Was ich mitbringe:**

Ausgefülltes Sport-Profil-Arbeitsblatt (Seite 3) und/oder die Infokarte für Trainer

**Was ich erkläre:**

Konkrete Bedürfnisse: "Ich brauche klare Ansagen / keinen Körperkontakt / Vorabinfo wenn sich was ändert"

**Was ich frage:**

"Können wir das vorab ausprobieren?" / "Gibt es eine Ansprechperson?"

**Was ich beobachte:**

Reagiert der Verein verständnisvoll? Werden konkrete Fragen konkret beantwortet?

**Für Vereine: So führe ich das Gespräch mit Betroffenen**

- Nachfragen statt annehmen: "Was brauchst du?" ist besser als jede Interpretation
- Konkret bleiben: "Wir können das Training auf 8 Personen begrenzen" statt "Wir nehmen jeden"
- Keine Versprechen machen, die du nicht halten kannst
- Vertraulichkeit zusichern: Was besprochen wird, bleibt unter uns
- Einen konkreten nächsten Schritt vereinbaren: "Komm nächsten Dienstag zur Probestunde"

**Meine Gesprächsnotizen:**

Was war das Ergebnis? Was wurde vereinbart? Was muss ich nachfragen?

---

---

---

---

---

**TEIL E – MEIN AKTIONSPLAN****Was ich als nächstes tue**

Ein guter Plan ist konkret, realistisch und klein. Nicht "Ich mache ab jetzt Sport" – sondern "Ich rufe am Dienstag bei diesem Verein an."

**Für Betroffene & Eltern**

Mein nächster kleiner Schritt:

-----

Sportart / Verein, den ich kontaktiere:

-----

Wann ich das tue:

-----

Wen ich um Unterstützung bitte:

-----

Was ich mitnehme / vorbereite:

-----

**Für Sportvereine & Trainer**

Die eine Sache, die wir diese Woche umsetzen:

-----

Wer ist zuständig:

-----

Bis wann:

-----

Was wir langfristig verändern wollen:

-----

Wann wir den Fortschritt überprüfen:

-----

**■ Gut gemacht:**

Kein Plan muss perfekt sein. Wer einen kleinen Schritt macht – und dann den nächsten – kommt weiter als wer auf den perfekten Moment wartet. Du hast dieses Heft ausgefüllt. Das ist bereits ein Schritt.

**ANHANG – RESSOURCEN & LINKS****Weiterführende Informationen****Alle kostenlosen Downloads auf autismus-ratgeber.de:**

- **Checkliste: Den richtigen Sportverein finden**  
2 Seiten · Für Betroffene & Eltern · Fragen fürs Vorgespräch
- **Mein Sport-Profil – Arbeitsblatt**  
3 Seiten · Was mag ich, was kostet Energie, was brauche ich
- **Infokarte für Trainer**  
4x A6-Karte auf A4 · Zum Ausschneiden & Mitgeben
- **Checkliste: Barrierefreies Training**  
3 Seiten · Selbstcheck & Maßnahmen für Sportvereine
- **Kurzleitfaden: Autismus im Sportverein**  
2 Seiten · Das Wichtigste für Trainer ohne Vorkenntnisse
- **Dieses Arbeitsheft: Barrieren im Sport**  
10 Seiten · Alle Zielgruppen · Zum Ausfüllen & Besprechen

**Weiterführende Links**

Ausführlicher Artikel: [autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/](https://autismus-ratgeber.de/autismus-und-sport/)

Alle Downloads: [autismus-ratgeber.de/downloads/](https://autismus-ratgeber.de/downloads/)

Studien-Radar: [autismus-ratgeber.de/autismus-forschung-aktuelle-studien-einfach-erklart/](https://autismus-ratgeber.de/autismus-forschung-aktuelle-studien-einfach-erklart/)

Bundesverband autismus Deutschland: [autismus.de/was-ist-autismus.html](https://autismus.de/was-ist-autismus.html)

EU-Projekt SACREE – Sport & Autism: [sacree.eu](https://sacree.eu)

**Wissenschaftliche Grundlagen dieses Hefts**

· Ruffino, Gueugneau & Grosprêtre (2025). Barriers and facilitators to sports participation in autistic Europeans. *Frontiers in Sports and Active Living*. DOI: 10.3389/fspor.2025.1580462

· Grosprêtre, Ruffino, Derguy & Gueugneau (2024). Sport and autism: what do we know so far? A Review. *Sports Medicine Open*. DOI: 10.1186/s40798-024-00765-x

· Salar et al. (2024). Barriers to Physical Activity Participation in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Healthcare*. DOI: 10.3390/healthcare12232420

· Edwards, Tutton & Gibbs (2024). Organized physical activity participation among autistic Australians. *Neurodiversity*. DOI: 10.1177/27546330241240648

**Über autismus-ratgeber.de**

autismus-ratgeber.de ist eine deutschsprachige Informationsplattform rund um das Thema Autismus – für Betroffene, Eltern, Angehörige und Fachleute. Alle Inhalte sind redaktionell geprüft, kostenlos und werbefrei.